～被保険者の皆様へ～

実践！お財布にもカラダにもやさしい

上手な医療のかかり方

～ 医療費節約のポイント ～

■ こんなときどうしてますか・・・？

日中は忙しいし、夜でも診療している
病院に行こうかな

一度大きい病院で診てもらおうかな
大きい病院の方が安心だし

なんとなく不安だから、
他の病院でも診てもらおうかな

似たような薬があるけど
全部飲んだほうが良いのかな

一人ひとりが適切な医療のかかり方を意識することで
医療費を節約する・医療保険財政を守る・医療の現場を守る
ことができます！できることから始めませんか？

広島県保険者協議会

（2026.6）

ポイント1 時間外受診を控えましょう

診療時間内（平日・昼間）に受診しましょう

医療機関を受診すると診察料がかかります。さらに、夜間や休日など診療時間外に受診すると料金が割増しとなります。急病でやむを得ない場合以外は診療時間内に受診しましょう。

診療時間内※の割増加算（3割負担の場合）

時間帯	平日・昼間	夜間・早朝等 概ね6時～8時、18時（土曜は正午）～22時
初診料 870円	加算なし	＋150円
再診料 230円	加算なし	＋150円

診療時間外の割増加算（3割負担の場合）

時間帯	時間外 概ね6時～8時、18時（土曜は正午）～22時	休日 日曜日、祝日、12/29～1/3	深夜 22時～6時
初診料 870円	＋260円	＋750円	＋1,440円
再診料 230円	＋200円	＋570円	＋1,260円

※夜間・早朝、休日、深夜を診療時間に含む診療所（医院・クリニック）を受診した場合

休日・夜間の受診に迷ったら、電話相談窓口をご利用ください！

●**救急安心センター事業**（総務省消防庁）
＃7119 全日、24時間体制で全年齢の方が対象
※一部地域では対応していません。

●**子ども医療電話相談事業**（厚生労働省）
＃8000 夜間や休日、お子様の症状について
※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。

ポイント2 はしご受診を避けましょう

はしご受診は自己負担が増加します

同じ病気でいくつもの医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

医療機関を変えると、検査などのやり直しのため、自己負担が増加します。また、「はしご受診」は、体へ負担もかかり、薬の重複投与による副作用が発生する危険性もあります。やむを得ず医療機関を変えるときは、紹介状をもらうようにしましょう。

※3割負担の場合

	同じ医療機関を3回受診	3つの医療機関をはしご受診
1回目	初診料870円＋検査料等	初診料870円＋検査料等
2回目	再診料230円	初診料870円＋検査料等
3回目	再診料230円	初診料870円＋検査料等
初診・再診料の合計	1,330円＋検査料等	2,610円＋検査料等×3

※がん、心臓病などの重い病気で長期的な治療を必要とする際、「セカンドオピニオン」（自費診療）を活用し、別角度からの意見を参考にすることで治療法の選択肢の幅が広がり、より納得して治療に臨むことができます。

ポイント3 かかりつけ医をもちましょう

紹介状なしで大病院にかからない

「大病院のほうが何となく安心だから」「念のために専門医に診てもらいたいから」などの理由で紹介状がないまま、いきなり大病院を受診すると、「特別料金（全額自己負担）」が発生します。

また、改めて検査を受けることで検査費用や時間もかかってしまうので、負担が大きくなります。医療機関に受診する際は、状況に応じた適切な受診を心がけましょう。

■紹介状なしで大病院を受診した場合

初診時	再診時
特別料金 7,000円以上（全額自己負担）	特別料金 3,000円以上（全額自己負担）

※医科を受診した場合

かかりつけ医の活用

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。まずは、自宅近くの相談しやすい診療所や病院を見つけましょう。

■かかりつけ医を受診するメリット

- 健康状態を継続的に把握してくれる
- 症状に応じた専門機関への紹介がスムーズ
- 不安なときに気軽に相談できる

ポイント4 かかりつけ薬局・お薬手帳を活用しましょう

かかりつけ薬局の活用

「かかりつけ薬局」を決めれば、処方薬や市販薬等の重複・飲み合わせの管理をしてくれるため、薬のムダがなくなります。さらに副作用の相談もできるので、薬を安全に服用することができます。

また、同じ効能の薬をいくつも処方されていたり、服用する薬の種類が多い状態（重複・多剤服薬）を防ぐためにも「かかりつけ薬局」で、お薬を一元管理してもらいましょう。

■かかりつけ薬局でできること

- 服薬歴、副作用などの継続的な把握
- 飲み合わせや重複服薬の有無、薬の量などの確認
- 薬のことだけでなく、健康面に関することの相談　など

お薬手帳の活用

「お薬手帳」とは、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。その他に今までにかかった病気やアレルギー歴などの情報も記載されています。

「お薬手帳」は、1人1冊にまとめましょう。

■お薬手帳のメリット

- 過去に処方されたお薬がわかります
- 持参するとお薬代が安くなります
- 旅行や災害等のときでも処方されているお薬がわかります

さらに医療費の節約へ！

セルフメディケーションを心がけましょう

「セルフメディケーション」とは、日頃から、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、市販薬（ＯＴＣ医薬品）を活用したりするなど、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うことをいいます。

セルフメディケーション実践のポイント

●健康状態を知る
健康診断や人間ドックなどを年に１回受診し、自分の体の状態を把握する。

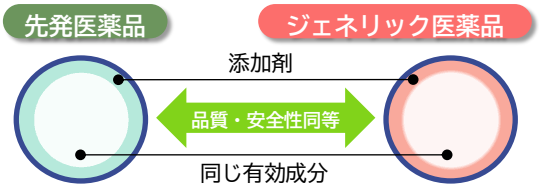
●病気になりにくい健康な体をつくる
「適度な運動」「バランスのよい食事」「十分な睡眠時間」をとるなど規則正しい生活を送り、病気になりにくい体づくりを行う。

●市販薬（ＯＴＣ医薬品）を活用
かぜなど軽い体調不良のときは、市販薬（ＯＴＣ医薬品）を上手に活用する。

●医師から処方される医療用医薬品の中で、副作用が少なく、安全性が高いとされる医薬品を市販薬（ＯＴＣ医薬品）に転用（スイッチ）したものを「スイッチＯＴＣ医薬品」といいます。医療機関を受診せず薬局で購入できるため、時間的なメリットが大きいです。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、開発された薬です。新薬と同じ有効成分であり、効き目や安全性が新薬と同等なお薬であることを国から認められています。



お薬代がおさえられます

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間を過ぎたあと、同じ有効成分を利用して研究開発されるため、その分研究開発期間やコストを大幅に抑えることができるので、お薬の価格を抑えられます。

もっと飲みやすく、手軽に

飲みやすくするためのさまざまな工夫もされています。

小型化	成分は同じで。
ザラつき感を抑える	粒子を小さく。
苦みをｺｰﾃｨﾝｸﾞ	ﾏｽｷﾝｸﾞ技術で飲みやすく。

リフィル処方箋について

先発医薬品を選択した場合の負担額（長期収載品）

マイナポータルにおけるジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減可能額

マイナポータルでの確認方法

マイナポータルトップページ

マイナ保険証を利用しましょう

お問合せ先

ご加入の各保険者まで